



MARISOL VELA GOMEZ

PLANEACION DE MENUS MES OCTUBRE 2017

SEMANA 1

ALIMENTO	LUNES 02		MARTES 03		MIERCOLES 04		JUEVES 05		VIERNES 06	
SOPA			Pasta		Arracacha		Crema de champiñon		Frijolada	
PROTEICO			Ragu de cerdo	Filete de pechuga	Alitas BBQ	Carne chimichurry	Pollo apanado	Posta a la plancha	Carne molida, chicharron	
CEREAL (ARROZ)			Blanco		Blanco		Blanco		Blanco	
PRINCIPIO			Tomate gratinado	Arveja	Verdura thay	Brocoli	Ahuyama		Aguacate	Chorizo
ACOMPAÑANTE			Papa salada		Patacon		Ensalada fria		Arepa	
ENSALADA			Barra de ensaladas		Barra de ensaladas		Barra de ensaladas		Barra de ensaladas	
JUGO DE FRUTA			Fresa	Maracuya	Lulo	Tomate de arbol	Guanabana	Mora	Limonada	
DULCE O POSTRE			Postre		Postre		Postre		Postre	



SEMANA 2 RECESO ESCOLAR

ALIMENTO										
SOPA										
PROTEICO										
CEREAL (ARROZ)										
PRINCIPIO										
ACOMPAÑANTE										
ENSALADA										
JUGO DE FRUTA										
DULCE O POSTRE										

SEMANA 3

ALIMENTO	LUNES 16		MARTES 17		MIÉRCOLES 18		JUEVES 19		VIERNES 20	
SOPA			Cascabeles		Arroz		Cuchuco de trigo		Crema de pollo	
PROTEICO			Filete de pechuga	Goulash jardinero	Pollo apanado	Carne molida	Filete de pescado	Carne de cerdo	Carne desmechada	Pollo desmenuzado
CEREAL (ARROZ)			Blanco		Blanco		Blanco		Blanco	
PRINCIPIO			Spaguetti	Berenjena	Habichuela	Soufle de acelga	Lentejas	Ahuyama	Verdura	
ACOMPAÑANTE			Cascos de papa		Criollitas		Yuca dorada		Tostones	
ENSALADA			Barra de ensaladas		Barra de ensaladas		Barra de ensaladas		Barra de ensaladas	
JUGO DE FRUTA			Maracuya	Mora	Piña naranja	Tomate de arbol	Lulo	Mango	Limonada	
DULCE O POSTRE			Postre		Postre		Postre		Postre	

SEMANA 4

ALIMENTO	LUNES 23		MARTES 24		MIÉRCOLES 25		JUEVES 26		VIERNES 27	
SOPA	Pasta		Verduras		Arracacha		Colicero		Crema de verduras	
PROTEICO	Filete de pechuga	Carne bestek	Costillitas	Carne asada	Cordon blue	Carne en salsa de champiñon	Albondigas	Filete de pechuga	Arroz con pollo	
CEREAL (ARROZ)	Blanco		Blanco		Blanco		Blanco			
PRINCIPIO	Frijoles	Pepino	Tortilla de habichuela	Ahuyama	Blanquilo	Tomate gratinado	Torta de macarron	Verdura tricolor		
ACOMPAÑANTE	Tajada		Papa criolla		Platano al horno		Cascos de papa		Chips de papa	
ENSALADA	Barra de ensaladas		Barra de ensaladas		Barra de ensaladas		Barra de ensaladas		Barra de ensaladas	
JUGO DE FRUTA	Mora	Lulo	Mango	Fresa	Piña	Guanabana	Tomate de arbol	Maracuya	Limonada	
DULCE O POSTRE	Postre		Postre		Postre		Postre		Postre	